



Gobierno de Chile

Agencia de Calidad de la Educación

Aquí te compartimos algunas recomendaciones para enfrentar de mejor manera el estrés frente al contexto social que estamos viviendo:



Regula la cantidad de **información** que manejas diariamente y **discrimina** que **las fuentes** sean confiables.

Es importante que puedas **reconocer y validar** las emociones que estás sintiendo: es normal sentir **miedo, incertidumbre o inseguridad**.

Trata de **mantener tu rutina** diaria y ocupa tu atención en actividades productivas.

Crea espacios de **conversación** con personas **de tu confianza**, respecto de lo que sienten o les preocupa.

Desarrolla acciones solidarias con otras personas, en el trabajo o en tu comunidad.

Realiza actividades que te **relajen** como pasear alrededor de la **naturaleza**, hacer ejercicios, cocinar, jugar, entre otras.

Busca ayuda profesional si sientes que tus **emociones te sobrepasan** y no logras controlar la situación.



Si bien no podemos generar cambios positivos inmediatos a nuestro alrededor, es importante comenzar a hacerlo, ¡empezando por nosotros mismos!

Información dirigida a:

 **COMUNIDAD EDUCATIVA**



En períodos de estrés o ante situaciones de crisis, ¡el cuerpo también lo siente!



... y es totalmente normal sentirnos afectados tanto a nivel físico, mental y emocional, lo que se puede manifestar de diferentes maneras:



A nivel físico

- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Sensación de presión en el pecho o boca del estómago
- ▶ Dificultad para dormir
- ▶ Despertar cansado/a
- ▶ Falta de apetito



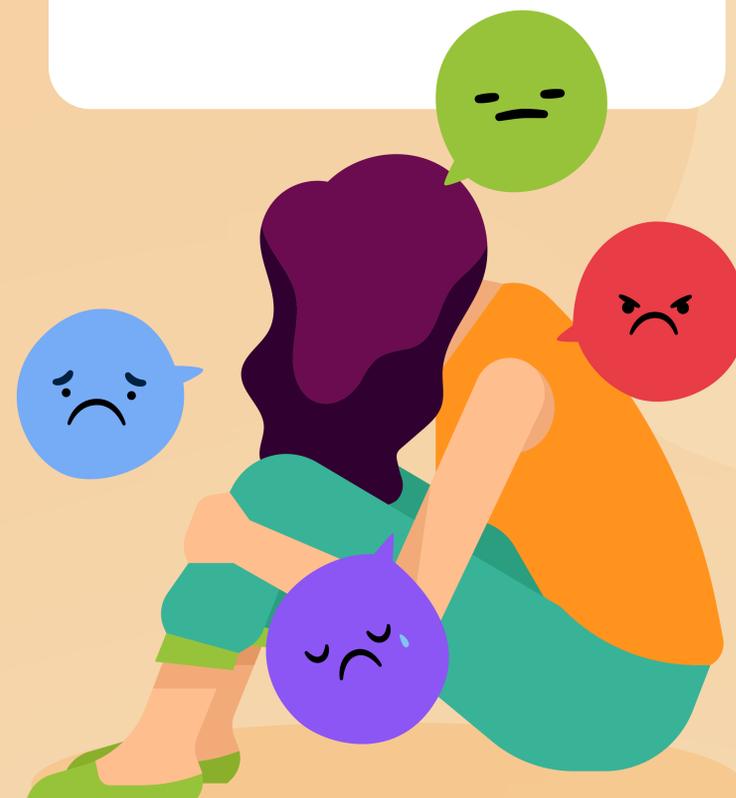
A nivel mental

- ▶ Problemas para concentrarte o para pensar algunas cosas
- ▶ Cansancio
- ▶ Preocupación por lo que sucede o podría suceder



A nivel emocional

- ▶ Sensación de angustia
- ▶ Ansiedad
- ▶ Rabia
- ▶ Miedo
- ▶ Desgano
- ▶ Impotencia



Todos reaccionamos de **forma diferente** respecto a lo que ocurre a nuestro alrededor. Lo **importante es reconocer lo que sentimos** y aceptarlo como parte de nuestra experiencia, y así podemos **aprender** de nosotros mismos y del entorno.

En tiempos de crisis, ¡dedica un tiempo a conversar!



Los niños y niñas reaccionan de diversas maneras frente a situaciones de estrés que alteran su cotidianidad y/o que afectan emocionalmente a los adultos que los rodean. Algunos realizarán preguntas o se expresarán sobre el tema, mientras que otros evitarán hablar, o presentarán mayor sensibilidad o irritabilidad.

Por ello, resulta fundamental que los adultos **tengamos algunas consideraciones:**

No exponer de forma sostenida a los niños a **noticias** en la televisión, radio o redes sociales, que puedan **provocarles inseguridad** o **sensaciones negativas**.

Hacerles saber que **sentir miedo**, angustia, rabia o incertidumbre **es totalmente normal** y que es importante modelar la forma en que expresamos estas emociones.

Mantener, en la medida de lo posible, **su rutina diaria**.

Conversar con ellos y **motivarles a expresar lo que están sintiendo** y/o pensando sobre lo que esté sucediendo.

Estar atentos a sus reacciones, **escuchar sus inquietudes** y propiciar el diálogo, otorgándoles el espacio para hacer preguntas.

Demostrarles que **estamos aquí para cuidarlos y protegerlos**, aunque no tengamos todas las respuestas frente a sus preguntas e inquietudes.



Para poder **entender y ayudar a los niños**, primero **los adultos deben observar y aceptar sus propias emociones** y ser conscientes de cómo las expresan.



Información dirigida a:

 **COMUNIDAD EDUCATIVA**



¡Respira, abraza o baila!



¿Cómo contener a los niños si se muestran ansiosos o angustiados por lo que está pasando?



¡¡Abrazarlos!!

Los Abrazos:

- ▶ Nos hacen sentir **seguridad y protección**.
- ▶ Nos ayudan a **disminuir el estrés** o el exceso de preocupación.
- ▶ Propician que nuestro cuerpo libere oxitocina (hormona del amor) y endorfinas (que nos hacen sentir bienestar y felicidad).



Respirar

¿Has notado que cuando sientes miedo **tu respiración se entrecorta** o que, cuando estás **ansioso tu respiración es rápida?** Esto pasa porque al sentir emociones intensas nuestra respiración se ve afectada. Del mismo modo, podemos cambiar nuestras emociones si modificamos nuestra respiración.



Bailar o realizar alguna actividad física

- ▶ **Facilita la expresión** de sensaciones y emociones.
- ▶ Favorece la **liberación de endorfinas y adrenalina**.
- ▶ **Ayuda a la mente** a abstraerse de los problemas y preocupaciones.
- ▶ **Reduce** el estrés.
- ▶ **Mejora** la concentración.

Ejercicio de respiración para calmar la ansiedad en niños pequeños



Inhala como si olieses una flor: por la nariz, contando mentalmente 3 tiempos



Exhala como si soplaras una vela: por la boca, contando mentalmente 3 tiempos

Ejercicio para calmar el sistema nervioso (4-7-8)

- Inhala por la nariz, contando hasta 4
- Mantén la respiración, contando hasta 7
- Exhala por la boca, contando hasta 8

Repite estas secuencias un par de veces y poco a poco sentirás cómo tu cuerpo y tu mente comienzan a relajarse.



Información dirigida a:

COMUNIDAD EDUCATIVA